

Kichererbsen-Snack



Fett



Gemüse



Aufwand:

Vorbereitung: ca. 5 Minuten

Garzeit: ca. 20 Minuten

Zutaten für 1 Portion:

- 120 g Kichererbsen aus Dose
- 5 g Rapsöl
- Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer, Petersilie

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
2. Die Petersilie waschen und zerkleinern.
3. Die Kichererbsen abbrausen und mit den anderen Zutaten, außer der Petersilie, mischen.
4. Kichererbsen im Ofen ca. 20 Minuten garen, bis sie kross sind.
5. Wenn die Kichererbsen gar sind, mit Petersilie dekorieren.

Nährwerte:

Kcal	Kohlenhydrate (g)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kalzium (mg)	Ballaststoffe (g)
201	21	9	8	71	5,3



Geeignet für: Einfache Zubereitung Zuckerarme Ernährung Vegane Ernährung

Viel Spaß beim Ausprobieren, das Team der Fit AG Europe wünscht dir einen guten Appetit!